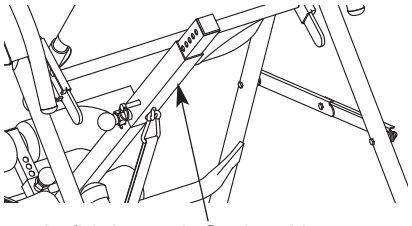
WEIDER® INVERSION SYSTEM

Modell-Nr. WEEVBE1334.1
Serien-Nr._____

Notieren Sie sich hier die Serien-Nummer



Aufkleber mit Serien-Nummer

FRAGEN?

Als Hersteller verpflichten wir uns zur kompletten Zufriedenstellung unserer Kunden. Falls Sie irgendwelche Fragen haben oder falls Teile fehlen, rufen Sie bitte an.

01805 231 244

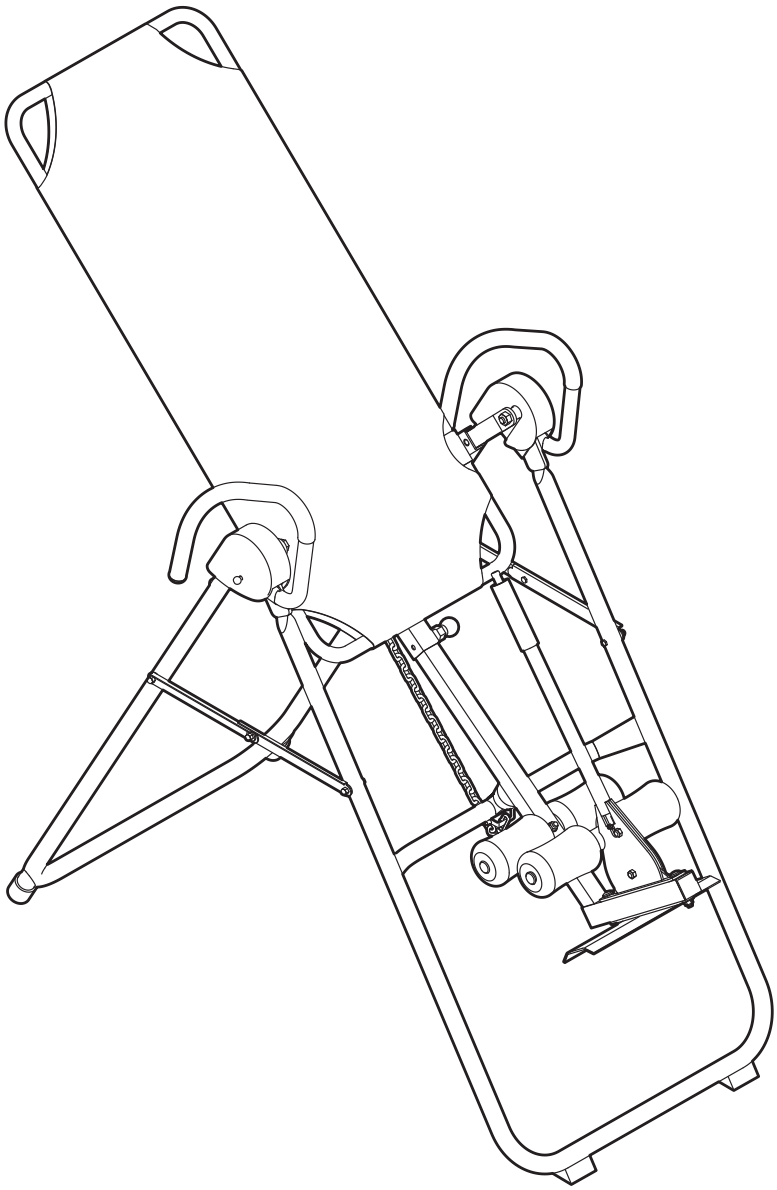
Unsere Bürozeiten sind von 10.00 bis 15.00 Uhr.

Unsere website: www.iconsupport.eu

⚠ ACHTUNG

Lesen Sie bitte aufmerksam alle Hinweise und Anleitungen, bevor Sie dieses Gerät in Betrieb nehmen. Heben Sie diese Anleitung für eventuellen späteren Gebrauch auf.

BEDIENUNGSANLEITUNG



Unsere Website:

www.iconeurope.com

INHALTVERZEICHNIS

WARNUNGSAUFKLEBER ANBRINGEN 2
WICHTIGE VORSICHTSMAßNAHMEN 3
BEVOR SIE ANFANGEN 5
MONTAGE 6
EINSTELLUNG 10
AUF DEM UMKEHRSYSTEM ROTIEREN 12
ERSTELLEN EINES PROGRAMMES 13
TEILELISTE 14
DETAILZEICHNUNG 15
BESTELLUNG VON ERSATZTEILEN . . . . . Rückseite

DIE WARNUNGSAUFKLEBER ANBRINGEN

Die Warnungsaufkleber, die hier abgebildet sind, wurden an den angezeigten Orten aufgeklebt. **Sollte ein Aufkleber fehlen oder unleserlich sein, rufen Sie die Telefonnummer auf der Vorderseite dieser Bedienungs-anleitung an und verlangen Sie einen kostenlosen Ersatz-aufkleber. Kleben Sie den Aufkleber dann an die angezeigte Stelle.**
Anmerkung: Die Aufkleber sind wahrscheinlich nicht in wahrer Größe abgebildet.

Warnungsaufkleber 1

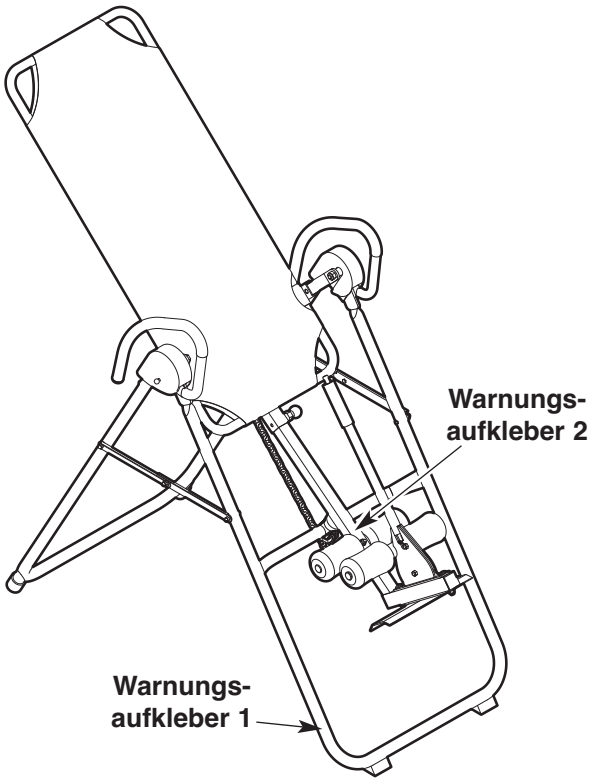
⚠ WARNUNG

- Mißbrauch dieses Produkt kann ernsthaft Verletzung geben.
- Lesen Sie die Bedienungsanleitung und folgen Sie alle Warnungen und Richtlinien bevor Gebrauch.
- Erlauben Sie keine Kinder auf oder um das Gerät.
- Sollte der Warnungsaufkleber beschädigt, unleserlich, oder fehlen, ersetzen Sie es.

Warnungsaufkleber 2

⚠ WARNUNG

- **Tragen Sie immer fest angezogene Schuhe.**
- **Die Fußklemme muss richtig geschlossen sein.**



WEIDER ist ein eingetragenes Warenzeichen von ICON IP, Inc.

WICHTIGE VORSICHTSMASSNAHMEN

⚠ WARNUNG: Um eine gefährliche Verletzung zu vermeiden, lesen Sie bitte alle wichtigen Vorsorgemaßnahmen und Anleitungen in dieser Bedienungsanleitung und alle Warnungen, die auf der Umkehrsystem angebracht wurden, bevor Sie sie benutzen. ICON übernimmt keine Verantwortung für persönliche Verletzungen oder Sachschäden, die am Produkt oder durch Verwendung des Produktes entstanden sind.

1. **Bevor man irgendein Sportprogramm beginnt, soll man seinen Arzt konsultieren. Das ist besonders für Personen über 35 wichtig oder für Personen mit Gesundheitsproblemen.**
2. **Der Besitzer des Schwerkrafttrainers verpflichtet sich dazu, alle Benutzer des Umkehrsystem genauestens über die Vorsichtsmaßnahmen zu informieren.**
3. **Der Umkehrsystem ist nur zur Benutzung in Ihrem Eigenheim konzipiert. Verwenden Sie den Umkehrsystem nicht in kommerziellem oder institutionellem Rahmen oder zum Verleih.**
4. **Bewahren Sie den Umkehrsystem im Haus auf, vor Feuchtigkeit und Staub geschützt. Bewahren Sie den Umkehrsystem nicht in der Garage auf oder auf einer überdachten Terasse oder in der Nähe von Wasser.**
5. **Verwenden Sie den Umkehrsystem nur auf ebenem Boden. Benutzen Sie zum Schutz des Bodens eine Unterlage.**
6. **Vergewissern Sie sich, dass bei jeder Benutzung des Umkehrsystem alle Teile richtig festgezogen sind. Tauschen Sie jegliche abgebrauchten Teile sofort aus.**
7. **Kinder unter 12 und Haustiere sollten vom Umkehrsystem ferngehalten werden.**
8. **Der Umkehrsystem ist für ein Maximalbenutzergewicht von 135 kg zugelassen. Anmerkung: Verwenden Sie keine zusätzlichen Gewichte bei der Benutzung des Umkehrsystem.**
9. **Tragen Sie immer Sportschuhe mit Schnürsenkeln, um die Füße im Umkehrsystem zu befestigen und zum Schutz der Füße während des Trainings.**
10. **Der Umkehrsystem sollte nur von Perso-nen mit weniger als 198 cm Körpergröße benutzt werden.**
11. **Geben Sie die Stifte im Rückenlehnenrahmen immer bei beiden Drehstangen in das gleiche Loch.**
12. **Halten Sie Hände und Füße von beweglichen Teilen fern.**
13. **Vergewissern Sie sich, dass die Drehstangen in den Klammern des Rückenlehnenrahmens festgemacht sind, bevor Sie den Umkehrsystem benutzen.**
14. **Vergewissern Sie sich jedes Mal, dass die Gelenksicherung sicher an den Gelenken anliegt und dass der kurze Knopf vollständig eingerastet ist, bevor Sie den Umkehrsystem benutzen.**
15. **Vergewissern Sie sich jedes Mal, dasss die Verbindungsstangen gerade querliegen, bevor Sie den Umkehrsystem benutzen.**
16. **Verwenden Sie die Haltegriffe nicht dazu, sich von der Über-Kopf-Lage in die Ausgangsposition zu bringen. Die Haltegriffe sind nur zum Auf- und Absteigen zu verwenden.**
17. **Alle Aktivitäten auf dem Umkehrsystem sollen auf eine langsame, kontrollierte Art ausgeführt werden. Unkontrolliertes Verhalten kann zum Umfallen des Umkehrsystem führen.**
18. **Trainieren Sie immer mit einem Partner. Ihr Partner sollte dafür zuständig sein, den Umkehrsystem wieder in die aufrechte Position zu bringen, falls Sie dazu nicht im Stande sein sollten.**
19. **Sollten Sie Schmerzen oder Schwindelgefühle haben, hören Sie mit dem Training sofort auf und beginnen Sie mit einer Abkühlroutine.**
20. **Verwenden Sie die Umkehrsystem nur so, wie in dieser Bedienungsanleitung beschrieben.**

⚠WARNUNG: Die folgende Liste von Faktoren und Zuständen gibt an, wann man die Über-Kopf-Lage nicht ausführen soll. (Diese Liste ist nicht vollständig.) Sollte mindestens einer dieser Faktoren auf Sie zutreffen, konsultieren Sie einen Arzt, bevor Sie den Umkehrsystem benutzen.

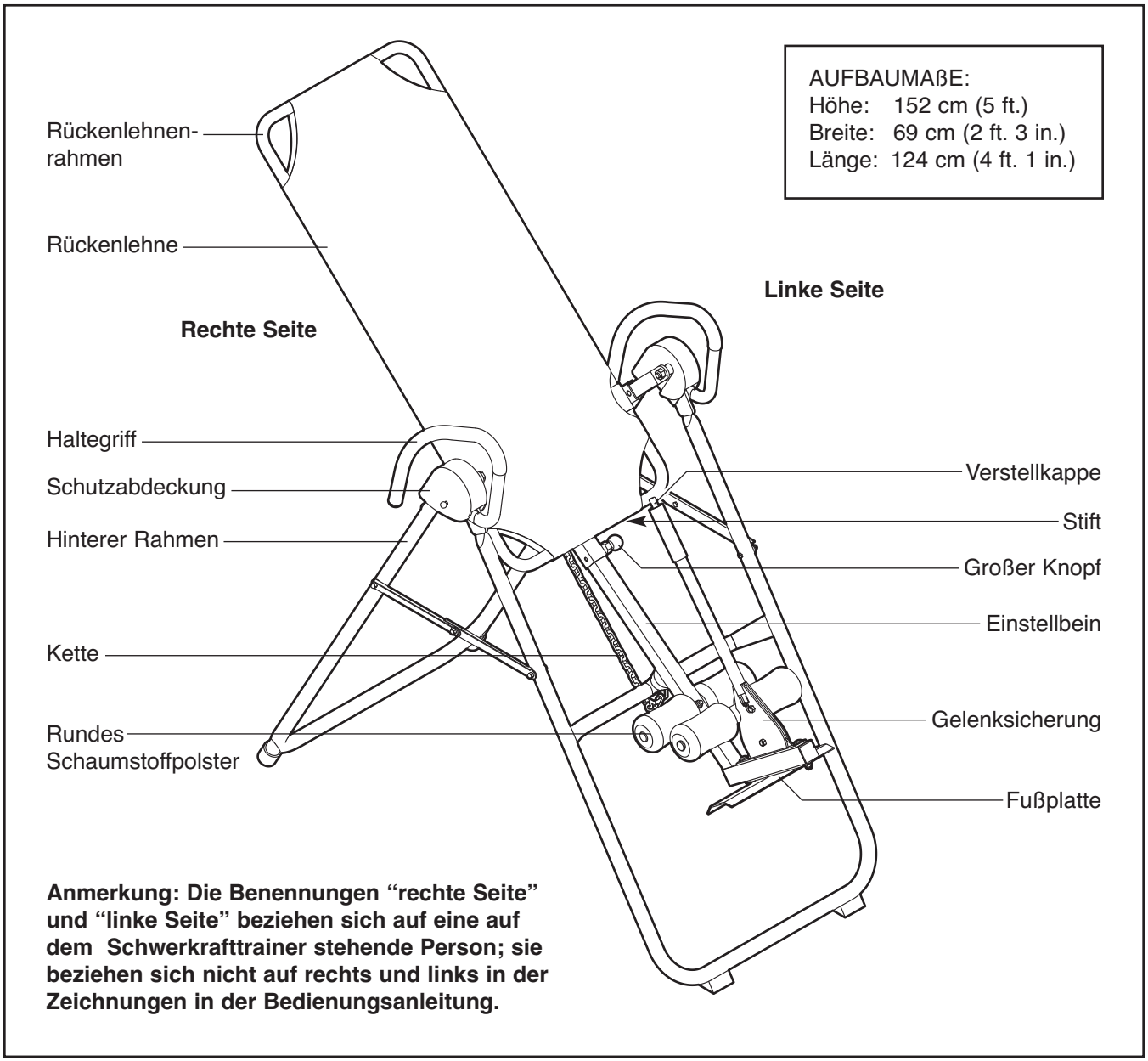
- **Schwangerschaft**
- **Hiatushernie und Bauchwandbruch**
- **Glaukom (grüner Star), Netzhautablösung, Bindehautentzündung**
- **Bluthochdruck, Hypertension oder Schlaganfall oder ischämische Attacke**
- **Störungen des Herzens oder der Zirkulation, die von einem Arzt behandelt werden**
- **Mittelohrentzündungen und extreme Fettsucht**
- **Wirbelsäulenverletzungen, Zerebralsklerose oder akut geschwollene Gelenke**
- **Osteoporose, unverheilte, frisch Brüche oder durch Operation eingesetzte orthopädische Stützhilfen**
- **Benutzung von blutgerinnungshämmenden Stoffen wie hohe Dosen von Aspirin**

BEVOR SIE ANFANGEN

Vielen Dank für Ihre Wahl des WEIDER® INVERSION SYSTEM Umkehrsystem. Der Umkehrsystem wird Ihre Bandscheibendimension erhöhen, den Druck auf die Bandscheiben verringern, Ihre Muskeln strecken und entspannen und die Rückenschmerzen, die mit den aufgezählten Zuständen in Zusammenhang liegen, vermindern.

Lesen Sie bitte zu Ihrem eigenen Vorteil diese Bedienungsanleitung genauestens durch, bevor Sie das Umkehrsystem in Betrieb setzen. Sollten Sie nach der Lektüre dieser Bedienungsan-eitung noch Fragen haben, beziehen Sie sich bitte auf die Vorderseite. Damit wir Ihnen schneller helfen können, halten Sie bitte die Produktmodell–nummer und die Serien–nummer bereit, bevor Sie mit uns in Kontakt treten. Die Modell–nummer und die Stelle, wo der Aufkleber mit der Serien–nummer angebracht ist, finden Sie auf der Vorderseite der Bedienungsanleitung.

Bevor Sie weiterlesen, werfen Sie bitte zuerst einen Blick auf die unten abgebildete Zeichnung und machen Sie sich mit den gekennzeichneten Einzelteilen vertraut.



Anmerkung: Die Benennungen "rechte Seite" und "linke Seite" beziehen sich auf eine auf dem Schwerkrafttrainer stehende Person; sie beziehen sich nicht auf rechts und links in der Zeichnungen in der Bedienungsanleitung.

MONTAGE

Erleichtern Sie sich die Arbeit

Diese Bedienungsanleitung ist so geschrieben, dass der Umkehrsystem von jedermann zusammengestellt werden kann. Viele Leute haben die Erfahrung gemacht, dass die Montage leicht von Hand geht, wenn man sich genügend Zeit dazu lässt.

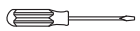
Bevor Sie die Montage beginnen, sollten Sie aufmerksam die folgenden Informationen und Instruktionen lesen:

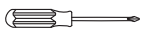
- Für die Montage braucht man zwei Personen.
- Plazieren Sie alle Einzelteile in einem freien Raum und entfernen Sie alle Verpackungsteile. Werfen Sie die Verpackung erst weg, wenn das Gerät vollständig zusammengesetzt ist, weg.
- Während der Montage müssen alle Teile so ausgerichtet werden, wie in den Abbildungen dargestellt.
- Wenn nicht anders angewiesen, dann ziehen Sie alle Teile bei der Montage fest an.
- Die folgenden Werkzeuge werden zur Montage gebraucht:

Die beigelegten Sechskantschlüssel

Zwei verstellbare Schlüssel

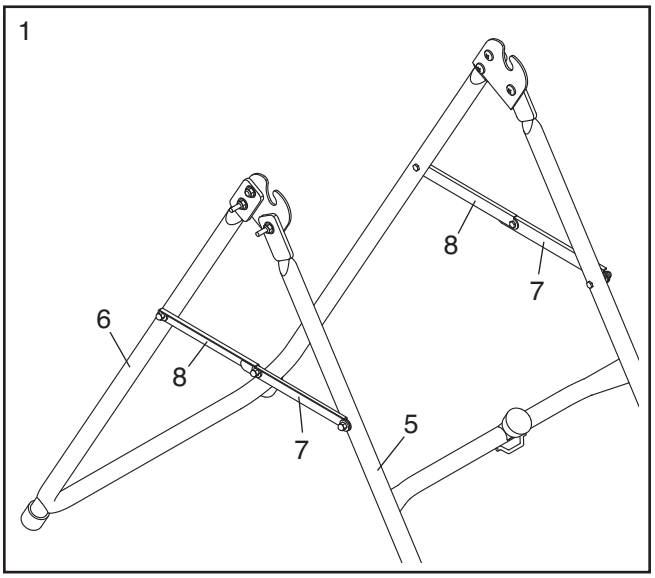
Einen Gummihammer

Ein Schraubenzieher 

Ein Kreuzschraubenzieher 

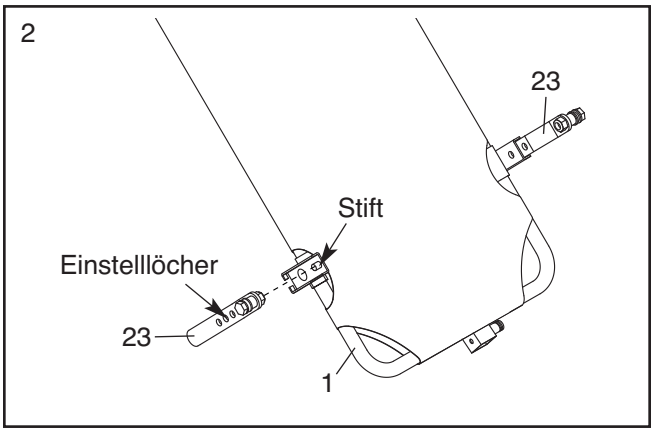
Um die Montage zu erleichtern, hält man bestens folgende Werkzeuge bereit: einen Steckschlüsselsatz, einen Gabelschlüssel- oder Ringgabelschlüsselsatz oder einen Rätschenschlüsselsatz.

1. Öffnen Sie den vorderen und den hinteren Rahmen (5, 6) und drücken Sie die Verbindungsstangen (7, 8) hinunter, sodass Sie gerade querliegen, wie hier angezeigt.

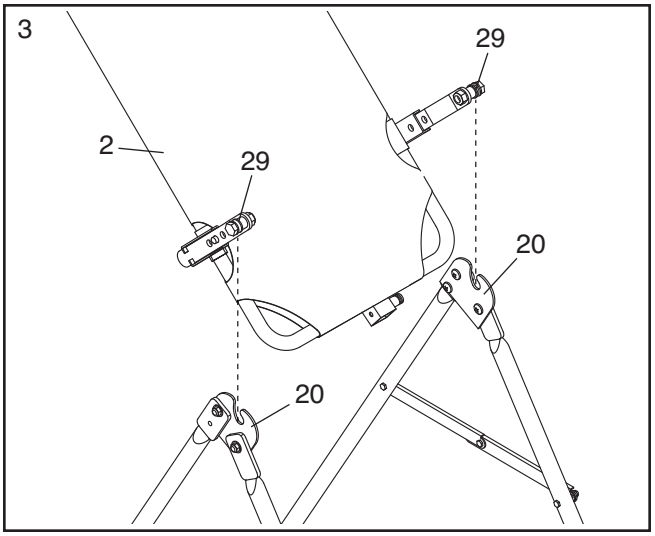


2. Geben Sie das Ende der Drehstange (23), das die Einstelllöcher hat, auf die Klammer auf einer Seite des Rückenlehnenrahmens (1). Lassen Sie den Stift am Rückenlehnenrahmen in das mittlere Einstellloch einschnappen.

   Wiederholen Sie diesen Schritt mit der anderen Drehstange (23).

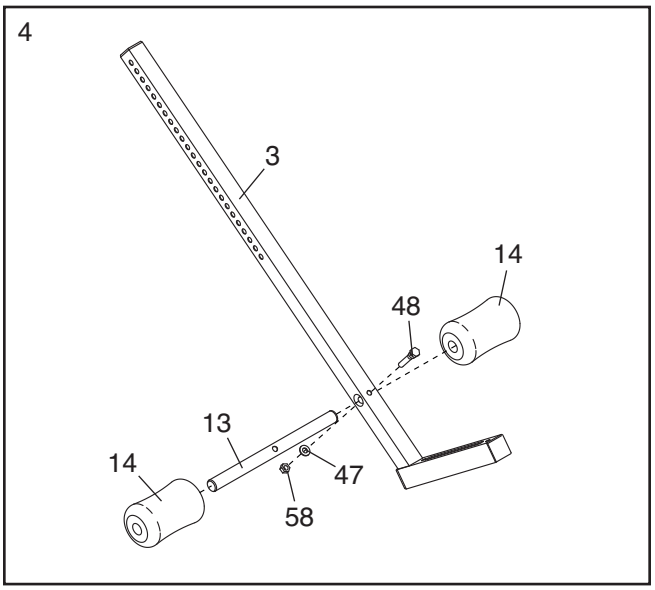


3. Setzen Sie die zwei Rollen (29) in den Schlitzen der Sattelplatten (20) auf.



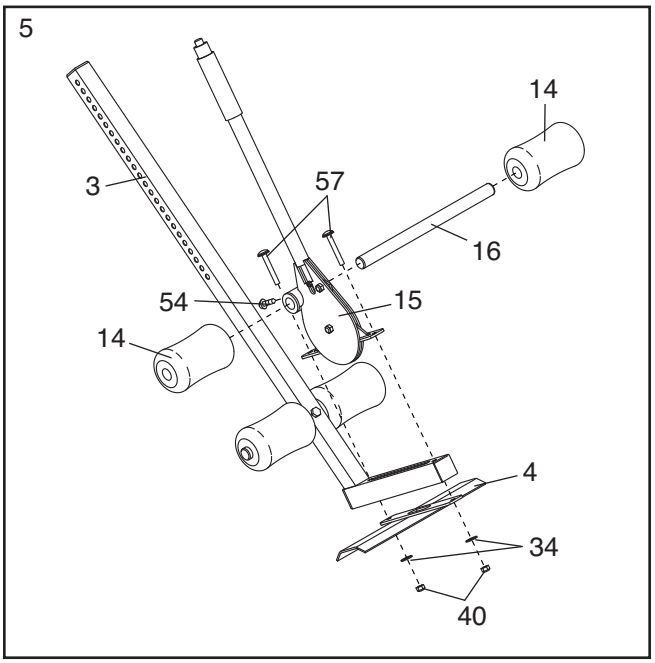
4. Schieben Sie das Beinpolsterrohr (13) durch das angezeigte Loch im Verstellfuß (3) und befestigen Sie ihn mit einem M8 x 40mm Bolzen (48), einer M8 Zink-Unterlegscheibe (47) und einer M8 Zink-Mutter (58).

   Schieben Sie je ein Rundes Schaumstoffpolster (14) auf die beiden Enden des Beinpolsterrohres (13).



5. Befestigen Sie das Hebelpolsterrohr (16) mit einer M4 x 20mm Schraube (54) an der Gelenksicherung (15). Schieben Sie zwei runde Schaumstoffpolster (14) auf das Polsterrohr.

   Befestigen Sie die Gelenksicherung (15) und die Fußplatte (4) mit zwei M8 x 55mm Bolzen (57), zwei M8 Unterlegscheiben (34) und zwei M8 Kontermutter (40) am Verstellfuß (3).

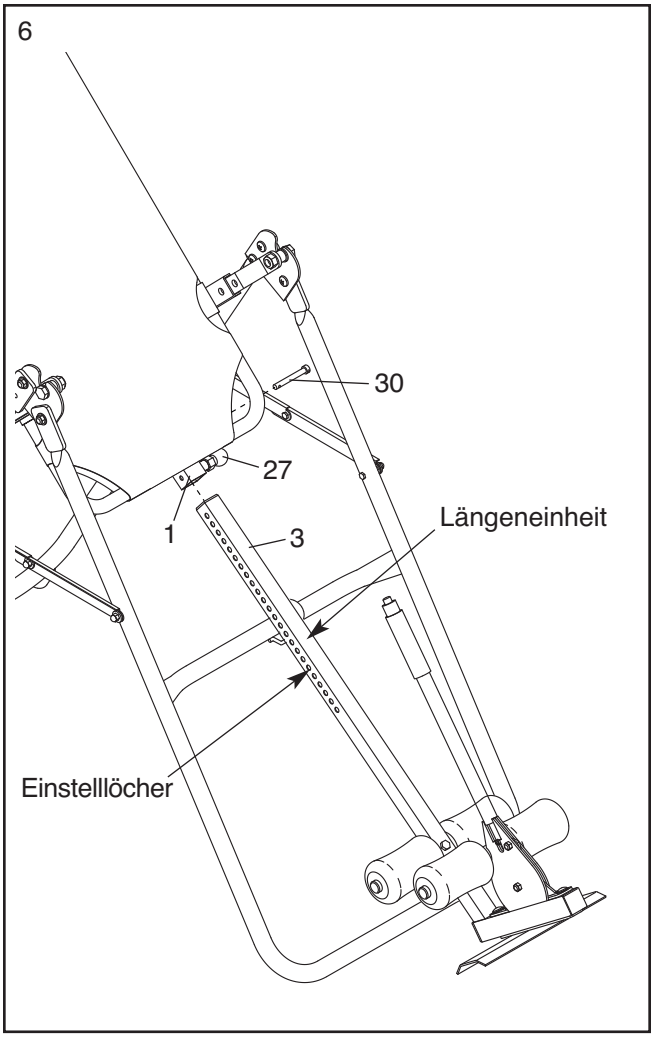


6. Entfernen Sie den Stift (30) vom Rückenlehnenrahmen (1).

   Ziehen Sie den großen Knopf (27) so weit wie möglich heraus. Schieben Sie dann den Verstellfuß (3) durch den Rückenlehnenrahmen (I). Lassen Sie den großen Knopf in einem der Einstelllöcher des Verstellfußes einrasten.

   Schieben Sie den Stift (30) durch den Rückenlehnenrahmen (1) und durch den Verstellfuß (3).

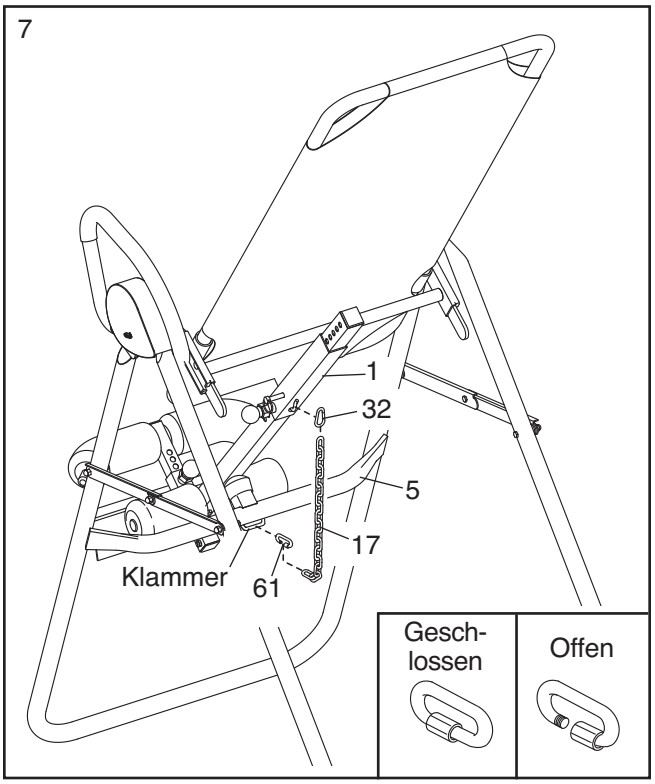
   Anmerkung: Der Verstellfuß (3) sollte bei der Längeneinheit eingestellt werden, die 2,5 cm bis 5 cm größer ist als die Person, die den Umkehrsystem verwenden wird.



7. **Siehe eingesetzte Detailzeichnung.** Öffnen Sie das Verbindungsglied (61), indem Sie die Verbindungsglied-Mutter drehen.

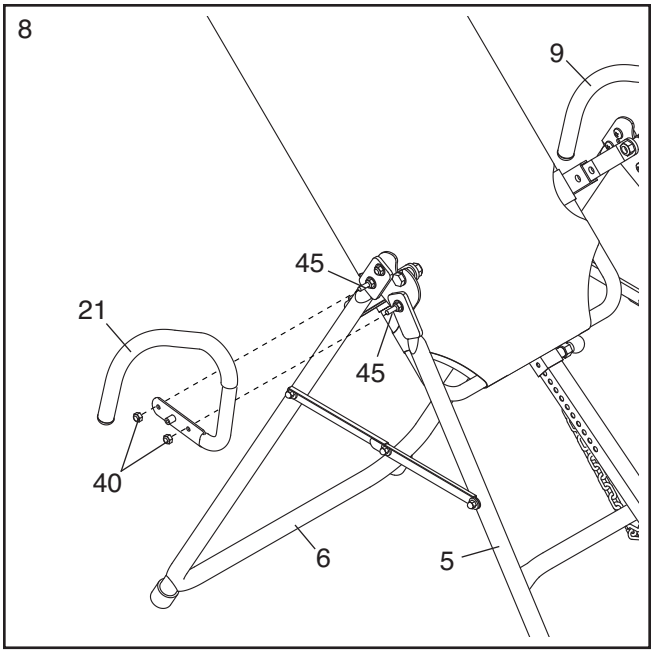
   Befestigen Sie dann ein Ende der Kette (17) an der angedeuteten Klammer am vorderen Rahmen (5) mithilfe des Verbindungsglieds (61). Schließen Sie das Verbindungsglied durch Drehen der Verbindungsglied-Mutter.

   Befestigen Sie das andere Ende der Kette (17) mit dem Klipp (32) am Haken des Rückenlehnenrahmens (1). **Vergewissern Sie sich, dass das Verbindungsglied (61) am vorderen Rahmen (5) befestigt ist und dass der Klipp am Rückenlehnenrahmen befestigt ist.**



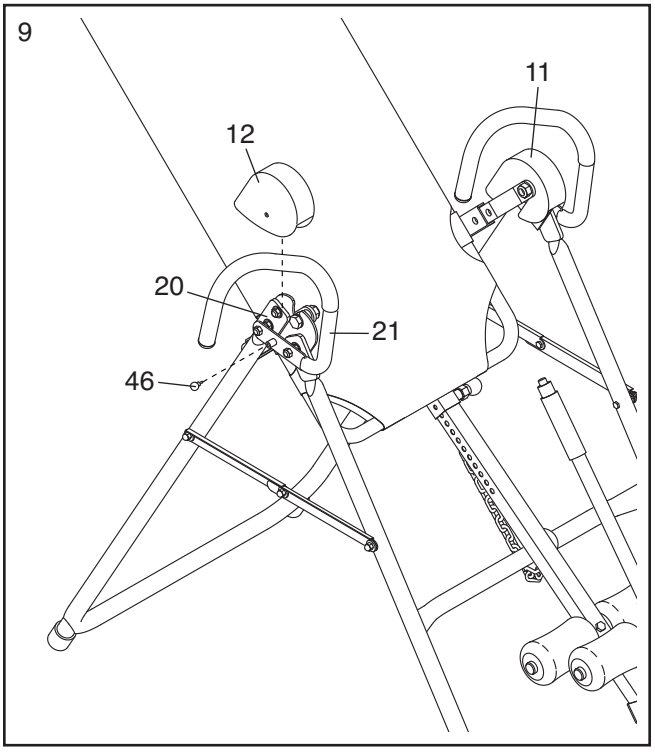
8. Befestigen Sie den rechten Haltegriff (21) mit zwei M8 Nylon-Muttern (40) an den M8 x 30mm Bolzen (45) am vorderen und am hinteren Rahmen (5, 6). **Achten Sie darauf, dass der Haltegriff so ausgerichtet ist, wie hier angezeigt.**

   Wiederholen Sie diesen Schritt mit dem linken Haltegriff (9).



9. Bedecken Sie die rechte Sattelplatte (20) mit der rechten Schutzabdeckung (12). Ziehen Sie einen kleinen Knopf (46) am rechten Haltegriff (21) fest.

   Wiederholen Sie diesen Schritt mit der linken Schutzabdeckung (11).



10. **Vergewissern Sie sich, dass alle Teile richtig festgezogen sind, bevor Sie den Schwerkrafttrainer verwenden.** Die Benutzung der Teile wird unter EINSTELLUNG auf den folgenden Seiten 10.

EINSTELLUNG

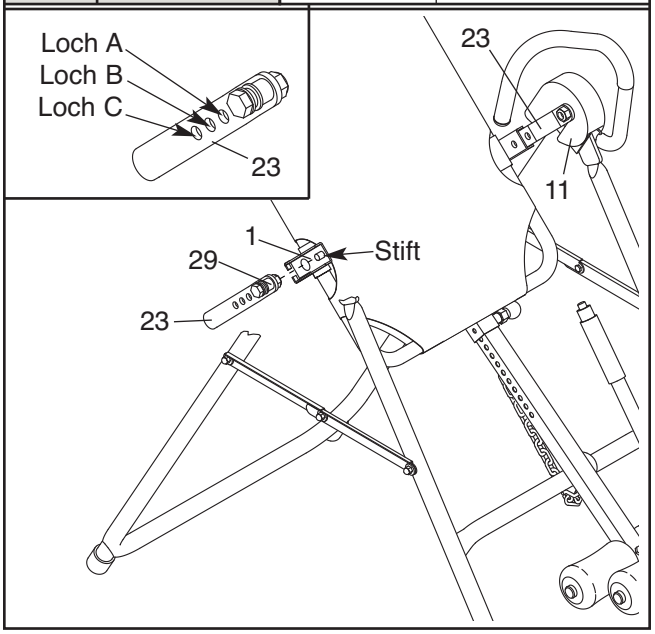
In diesem Abschnitt wird erklärt, wie man den Umkehrsystem verwendet. Siehe ERSTELLEN EINES PROGRAMMES auf Seite 13 zur Information, wie man die meisten Vorteile aus einem Trainingsprogramm erzielt.

Vergewissern Sie sich jedes Mal, bevor Sie den Umkehrsystem verwenden, dass alle Teile richtig festgezogen sind. Ersetzen Sie eventuell abgenutzte Teile sofort. Der Tisch kann mit einem feuchten Tuch und einem milden, nicht-kratzenden Reinigungsmittel abgeputzt werden. Verwenden Sie keinesfalls ein Lösungsmittel.

EINSTELLEN DER DREHSTANGEN-POSITION

Die Drehstangen (23) haben drei Einstelllöcher. Welches Loch man verwendet, hängt vom Körpergewicht des Benutzers ab und vom gewünschten Empfindlichkeitsgrad des Schwerkrafttraineres. Benutzen Sie die Tabelle, um herauszufinden, welches Loch benuzt werden soll.

Anmerkung: 1 lb. [amerikanisches Pfund] = 2,2 kg		Reaktionsvermögen	
		Anfänger (Teilweise Umstellung)	Hoch entwickelt (Volle Umstellung)
Benutzer-Gewicht	36 kg – 54 kg	Loch A	Loch A
	54 kg – 100 kg	Loch C	Loch A
	100 kg – 136 kg	Loch C	Loch B



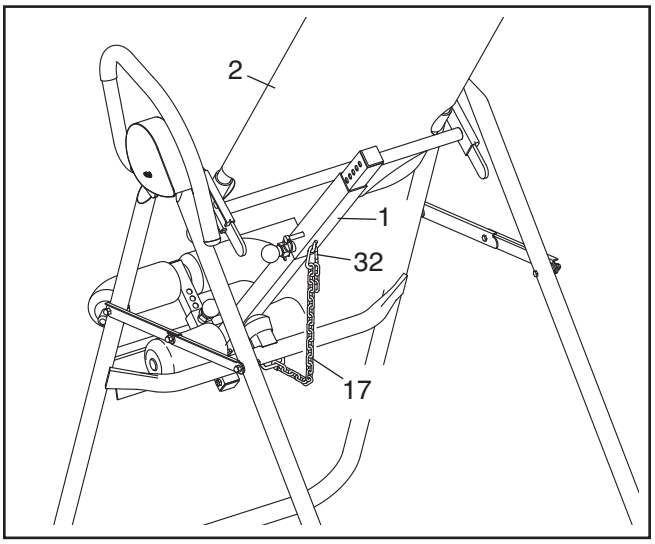
Decken Sie die Sattelplatten (nicht abgebildet) ab, um die Drehstangen (23) einzustellen. Heben Sie eine Rolle (29) aus der Sattelplatte heraus. Bewegen Sie die Drehstange so, dass der Stift am Rückenlehnenrahmen (1) im gewünschten Einstellloch einschnappt. Geben Sie die Rolle dann wieder in den Schlitz der Sattelplatte. **Wiederholen Sie diesen Vorgang mit der anderen Drehstange.**

Decken Sie die Sattelplatten (nicht abgebildet) wieder mit den Schutzabdeckungen (11, 12 [nicht abgebildet]) ab. Sichern Sie die Abdeckungen mit den kleinen Knöpfen (nicht abgebildet).

Testen Sie den Umkehrsystem in den verschiedenen Positionen der Drehstangen (23), um die für Sie ideale Position zu finden.

⚠ WARNUNG: Die Stifte des Rückenlehnenrahmens (1) müssen immer auf beiden Seiten in den gleichen Löchern der Drehstangen (23) eingeführt werden.

DIE LÄNGE DER KETTE EINSTELLEN



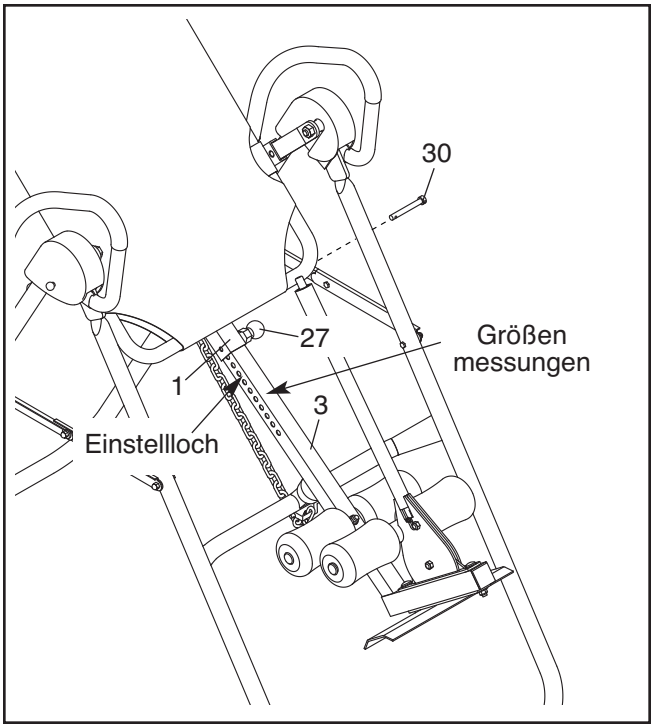
Man kann die Kette (17) dazu verwenden, das Umkehrsystem in der Umkehrung zu limitieren. Um die Kette einzustellen, entfernen Sie erst den Klipp (32) vom Rückenlehnenrahmen (1). Drehen Sie die Rückenlehne (2) in die am meisten nach unten gedrehte Position, in der Sie sich befinden wollen. Dann soll eine zweite Person die Kette anziehen und den Klipp wieder am Rückenlehnenrahmen befestigen.

Während der ersten zwei Wochen des Gebrauchs soll man die Kette (17) so einstellen, dass sich die Rückenlehne (2) nicht mehr als 15 bis 20 Grad drehen kann. Wenn man sich an das Umkehrsystem gewöhnt hat, kann man die Kette verlängern, sodass sich die Rückenlehne jedes Mal um ein paar Grade mehr bewegt.

EINSTELLEN DES VERSTELLFUSSES

Man kann die Länge des Verstellfußes (3) auf die Größe des Benutzers einstellen. Entfernen Sie den Stift (30) vom Rückenlehnenrahmen (1). Ziehen Sie den großen Knopf (27) so weit wie möglich heraus. Schieben Sie den Verstellfuß entweder hinein oder weiter heraus, sodass die erste oder zweite Längenbezeichnung, die größer ist als die Körpergröße des Benutzers, vom Rückenlehnenrahmen bedeckt ist. Lassen Sie den Knopf und den Stift wieder in den Einstelllöchern des Verstellfußes und des Rückenlehnenrahmens einschnappen.

Testen Sie den Schwerkrafttrainer mit verschiedenen Einstellungen für den Verstellfuß (3) aus, um festzustellen, welche Länge ideal ist für Sie.

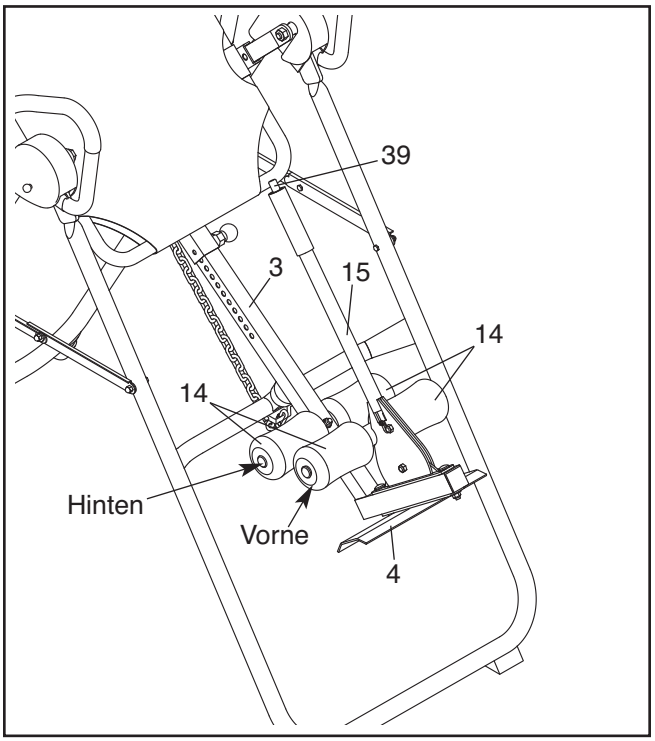


⚠ WARNUNG: Der Schwerkrafttrainer ist nur für Personen bis zu 198 cm zugelassen.

BENUTZUNG DER GELENKSICHERUNG

Um Ihre Gelenke am Umkehrsystem zu befestigen, stellen Sie sich auf die Fußplatte (4), wobei die Hinterseiten der Beine gegen die hinteren runden Schaumstoffpolster (14) ausgerichtet sind. Die Zehen liegen unter den vorderen runden Schaumstoffpolstern. Ziehe Sie die Gelenksicherung (15) gegen den Verstellfuß (3), sodass sich die vorderen runden Schaumstoffpolster eng an Ihre Gelenke anschmiegen.

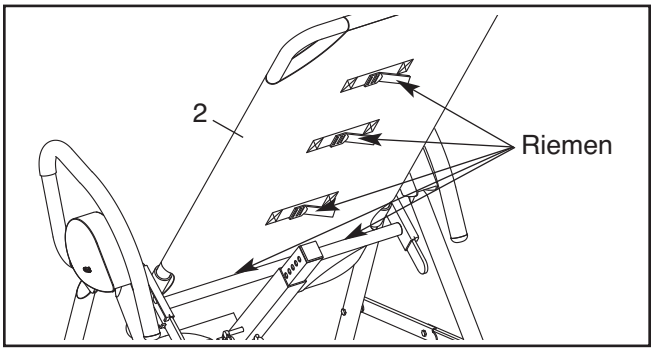
Um die Gelenksicherung (15) zu lösen, drücken Sie den Deckel der Verstellkappe (39) nach unten und bewegen Sie die Sicherung nach vorne.



⚠ WARNUNG: Vergewissern Sie sich jedes Mal, bevor Sie den Schwerkrafttrainer benutzen, dass sich die Gelenksicherung (15) eng um Ihr Gelenk schmiegt. Tragen Sie immer Sportschuhe mit Schnürsenkeln, um Ihre Füße sicher am Schwerkrafttrainer befestigt zu wissen.

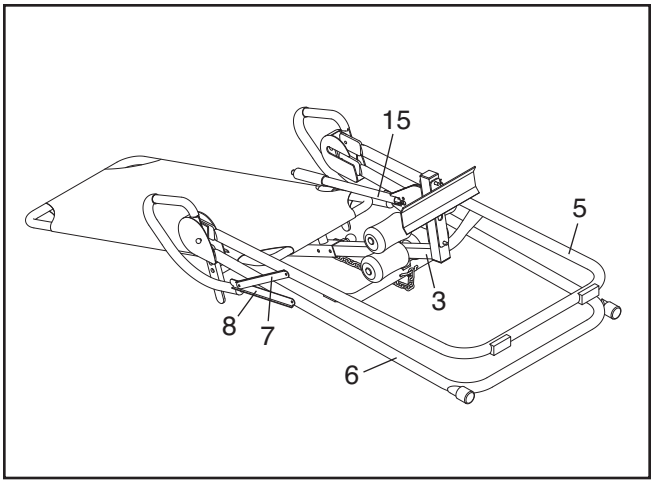
FESTZIEHEN DER RÜCKENLEHNE

Es ist möglich, dass sich die Rückenlehne (2) bei vielfachem Gebrauch etwas ausdehnt. Sollte das passieren, ziehen Sie einfach die fünf Riemen auf der Rückseite der Rückenlehne fest.



LAGERUNG DES UMKEHRSYSTEM

Um den Umkehrsystem zu lagern, stellen Sie den Verstellfuß (3) auf die kürzeste Länge ein (siehe EINSTELLEN DES VERSTELLFUSSES auf Seite 11). Stellen Sie dann die Gelenksicherung (15) auf die Position ein, die am nächsten zum Einstellbein liegt (siehe BENUTZUNG DER GELENKSICHERUNG auf Seite 11). Ziehen Sie nun die Verbindungsstangen (7, 8) hoch und klappen Sie die Rahmen (5, 6) zusammen.



WARNUNG: Beim Benutzen des Schwerkrafttrainers müssen die Verbindungsstangen (7, 8) immer gerade sein und quer liegen.

AUF DEM UMKEHRSYSTEM ROTIEREN

In diesem Abschnitt wird erklärt, wie man auf dem Umkehrsystem nach hinten rotiert und dann wieder in die Ausgangsposition kommt. **Siehe Abschnitt EINSTELLUNG, der auf Seite 10 beginnt, um die Teile, die in diesem Abschnitt verwendet werden, zu identifizieren.**

AUFSTELLEN UND BESTEIGEN DES UMKEHRSYSTEM

Bevor man den Umkehrsystem verwendet, soll man die Drehstangen (23), den Verstellfuß (3) und den Kette (17) auf die richtigen Längen einstellen. Sichern Sie Ihre Gelenke mit der Gelenksicherung (15).

AUF DEM UMKEHRSYSTEM NACH HINTEN ROTIEREN

Um auf dem Umkehrsystem nach hinten zu rotieren, heben Sie langsam Ihre Arme über den Kopf bis Sie die gewünschte Position erreicht haben. Die Geschwindigkeit, mit der man die Arme bewegt, bewirkt die Geschwindigkeit der Rotation des Umkehrsystem. Legen Sie die Arme in eine bequeme Position, ohne dabei den Umkehrsystem zu bewegen.

Um die Rückenlehne in der vollständig umgekehrten Position einrasten zu lassen, muss man möglicherweise während der letzten paar Rotationsgrade gegen den Boden oder gegen den hinteren Rahmen (6) drücken, sodass der Rückenlehnenrahmen (1) gegen die Querstange am vorderen Rahmen (5) anliegt. Das Gewicht des Körpers verursacht dann, dass der Umkehrsystem in der vollständig umgekehrten Position einrastet.

AUF DEM UMKEHRSYSTEM NACH VORNE ROTIEREN

Um wieder in die Ausgangsposition zu kommen, beugen Sie die Knie leicht an und bewegen Sie die Hände langsam zur Hüfte, bis Sie sich in horizontaler Position befinden. Rasten Sie in dieser Position 30 bis 60 Sekunden, bevor Sie den Tisch weiter in die Ausgangsposition drehen. Das erlaubt dem Körper, sich an die neue Lage zu gewöhnen. Drehen Sie den Tisch langsam in die Ausgangsposition. Sollte Ihnen dabei schwindelig werden, ist das ein Zeichen, dass Sie diese Drehung zu schnell ausgeführt haben.

Um von der vollständigen Über-Kopf-Lage wieder in die Ausgangsposition zu gelangen, halten Sie die Ecke des Rückenlehnenrahmens (1) hinter Ihrem Kopf mit einer Hand und das untere Ende des hinteren Rahmens (6) mit der anderen Hand. Ziehen Sie den Rückenlehnenrahmen in Richtung hinteren Rahmens. Dadurch wird der Umkehrsystem von der vollständigen Über-Kopf-Lage gelöst. Rotieren Sie in die Ausgangsposition, wie oben beschrieben.

Versuchen Sie nicht, während der Rotation aufzusitzen oder die Haltegriffe (9, 21) zum Hochziehen zu verwenden.

ERSTELLEN EINES PROGRAMMES

Dieser Abschnitt enthält Informationen und Vorschläge zur Verwendung des Umkehrsystem. Achten Sie darauf, dass bei jeder Benutzung alle Teile richtig festgezogen sind. Ersetzen Sie eventuell abgenutzte Teile sofort. **Siehe den Abschnitt EINSTELLUNG, der auf Seite 10 beginnt, um die Teile, die in diesem Abschnitt verwendet werden, zu identifizieren.**

WIE MAN DEN UMKEHRSYSTEM ZUM BESTEN VORTEIL AUSNUTZT

Sollte Ihnen während der Benutzung des Umkehrsystem übel werden, kehren Sie in die Ausgangs-position zurück. Es ist möglich, dass sich Ihr Innerohr erst nach ein paar Wochen an die Über-Kopf-Lage gewöhnt.

Verwenden Sie den Umkehrsystem niemals gleich nach dem Essen.

Bewegung während der Benutzung des Umkehrsystem kann das Erlebnis angenehmer machen. Bewegung kann auch dabei helfen, die Gelenke und Muskeln zu strecken und zu entspannen. Machen Sie aber nur langsame, kontrollierte Bewegungen.

Je größer der Neigungswinkel der Rotation, umso kürzer sollte die Zeit sein, die Sie in dieser Lage verbringen. Verlängern Sie die Zeit, die Sie in der Über-Kopf-Lage verbringen und den Neigungswinkel nur langsam und über längere Zeit hinweg.

Achten Sie immer auf die Symptome Ihres Körpers, wenn Sie den Schwerkrafttrainer verwenden. Verlängern Sie den Intensitätsgrad nur dann, wenn Sie es als angenehm empfinden. Wenn Sie sich nicht mehr wohl fühlen, gehen Sie in die Ausgangsposition zurück.

PROGRAMM FÜR ANFÄNGER

Im folgenden finden Sie Vorschläge für Leute, die noch nie einen Schwerkrafttrainer benutzt haben.

Stellen Sie den Kette (17) die erste Woche oder die ersten zwei Wochen so ein, dass der Rückenlehnenrahmen (1) nicht mehr als 20° rotieren kann. So kann sich der Körper an den Zug der Schwerkraft gewöhnen.

Benutzen Sie den Umkehrsystem für je ein oder zwei Minuten zwei- oder dreimal am Tag.

Bleiben Sie nur so lange in der Über-Kopf-Lage, wie Sie es für angenehm empfinden. Anfangs mag das vielleicht nur ein paar Sekunden lang sein.

PROGRAMM FÜR FORTGESCHRITTENE

Im folgenden finden Sie Vorschläge für Leute, die mit dem Umkehrsystem im ANFÄNGERPROGRAMM schon angenehm arbeiten können.

Vergrößern Sie den Neigungswinkel, auf den sich der Umkehrsystem einstellen kann, etwas, sodass es aber noch immer angenehm für Sie ist. Sie können den Kette (17) immer wieder etwas lockern, um ein paar Neigungsgrade mehr zu erlauben, bis Sie einen Neigungswinkel von 60° erreichen.

Sie können nun auch leichtes Stretching ausführen, während Sie sich auf dem Umkehrsystem befinden.

Langsam können Sie auch die Zeit verlängern, die Sie auf dem Umkehrsystem verbringen—bis zu je 10 Minuten oder länger zwei- oder dreimal am Tag. Man kann die Routine variieren: Man kann ein oder zwei Minuten in der Über-Kopf-Lage verbringen und 30 Sekunden in normaler Lage oder man kann gleich viel Zeit in den beiden Lagen verbringen.

VOLLES UMKEHR-PROGRAMM

Im folgenden finden Sie Vorschläge für Leute, die mit dem Schwerkrafttrainer im FORTGESCHRITTENEN PROGRAMM schon angenehm arbeiten können und einen größeren Neigungswinkel benutzen wollen oder die Sit-ups machen wollen. Anmerkung: Alle Vorteile, die mit diesem Umkehrsystem erzielt werden können, kann man schon bei 60° Neigung erzielen. **Sit-ups kann man nur in der vollständig (1) umgekehrten und gesicherten Position machen.**

Vergrößern Sie auf Wunsch den Neigungswinkel, den der Umkehrsystem erreichen kann. Verlängern Sie den Kette (17) so, dass der Umkehrsystem soweit rotieren kann, bis er mit dem Rücken der Querstange des vorderen Rahmens (5) in Kontakt kommt.

Stellen Sie die Drehstangen (23) so ein, dass sich der Stift des Rückenlehnenrahmens (1) im obersten Loch befindet. (Siehe EINSTELLEN DER DREHSTANGEN-POSITION auf Seite 10). Sollte der Benutzer schwerer sein als 100 kg, stellen Sie den Stift so ein, dass er sich im mittleren Loch der Drehstange befindet. Drehen Sie sich nach hinten und dann wieder nach vorne, wie auf Seite 12 beschrieben.

TEILELISTE—Modell-Nr. WEEVBE1334.1

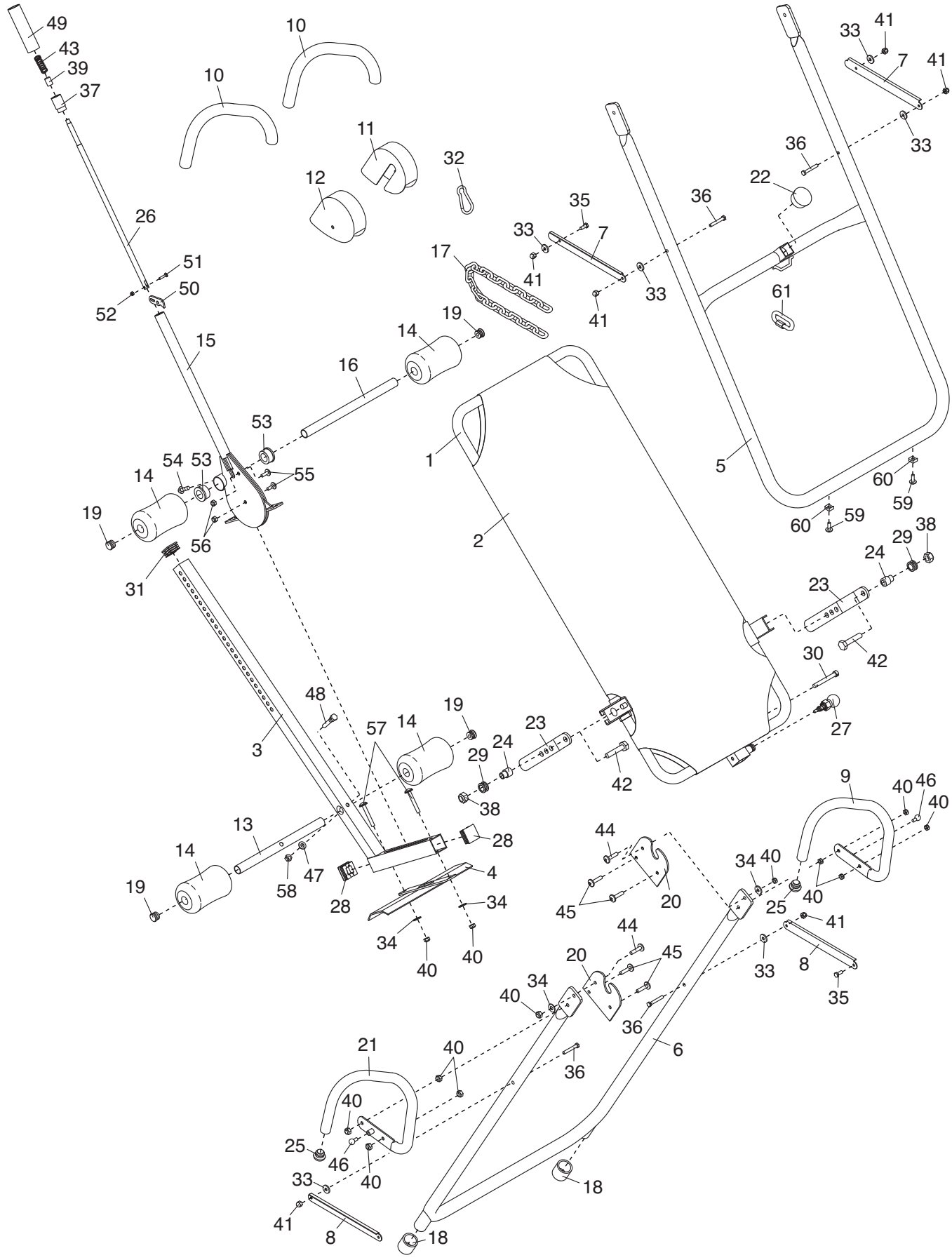
R1108A

Bestell-Nr.	Stück-zahl	Bezeichnung
1	1	Rückenlehnenrahmen
2	1	Rückenlehne
3	1	Verstellfuß
4	1	Fußplatte
5	1	Vorderer Rahmen
6	1	Hinterer Rahmen
7	2	Lange Verbindungsstange
8	2	Kurze Verbindungsstange
9	1	Linke Haltegriff
10	2	Schaumstoffgriff
11	1	Linke Schutzabdeckung
12	1	Rechte Schutzabdeckung
13	1	Beinpolsterrohr
14	4	Rundes Schaumstoffpolster
15	1	Gelenksicherung
16	1	Hebelpolsterrohr
17	1	Kette
18	2	Große runde Außenkappe
19	4	Kleine runde Innenkappe
20	2	Sattelplatte
21	1	Rechte Haltegriff
22	1	Stoßdämpfer
23	2	Drehstange
24	2	Abstandshalter
25	2	Runde Innenkappe
26	1	Verstellstift
27	1	Großer Knopf
28	2	38mm quadratische Innenkappe
29	2	Rolle
30	1	Stift
31	1	33mm quadratische Innenkappe
32	1	Klipp
33	6	M6 Unterlegscheibe
34	4	M8 Unterlegscheibe
35	2	M6 x 13mm Bolzen
36	4	M6 x 45mm Bolzen
37	1	Verstellmuffe
38	2	M12 Kontermutter
39	1	Verstellkappe
40	12	M8 Kontermutter
41	6	M6 Kontermutter
42	2	M12 x 50mm Bolzen
43	1	Feder
44	2	M8 x 20mm Bolzen
45	4	M8 x 30mm Bolzen
46	2	Kleiner Knopf
47	1	M8 Zink-Unterlegscheibe
48	1	M8 x 40mm Bolzen
49	1	Schaumstoffverstellgriff
50	1	Verstellsperre
51	1	M4 x 15mm Bolzen
52	1	M4 Mutter
53	2	Buchse
54	1	M4 x 20mm Schraube
55	2	M8 x 20mm Bolzen
56	2	M8 Mutter
57	2	M8 x 55mm Bolzen
58	1	M8 Zink-Mutter
59	2	M4 x 15mm gespitzte Schraube
60	2	PlastikfußPlastikfuß
61	1	Verbindungsglied
*	1	Bedienungsanleitung
*	1	Inbusschlüssel

Anmerkung: * weist auf ein nicht abgebildetes Teil hin. Angaben können ohne Widerruf verändert werden. Information zur Bestellung von Ersatzteilen finden Sie auf der Rückseite der Bedienungsanleitung.

DETAILZEICHNUNG—Modell-Nr. WEEVBE1334.1

R1108A



BESTELLUNG VON ERSATZTEILEN

Um Ersatzteile zu bestellen, siehe die Vorderseite dieser Bedienungsanleitung. Um Ihnen zu helfen, halten Sie bitte die folgenden Informationen bereit, wenn Sie mit uns Kontakt aufnehmen:

- die Modellnummer und die Seriennummer dieses Produktes (siehe Vorderseite dieser Bedienungsanleitung)
- den Namen des Produktes (siehe Vorderseite dieser Bedienungsanleitung)
- die Bestellnummer(n) und Beschreibung(en) des/der Ersatzteile(s) (siehe TEILELISTE und DETAILZEICHNUNG gegen Ende dieser Bedienungsanleitung)

Bestell-Nr. 276344 R1108A

In China Gedruckt © 2008 ICON IP, Inc.